



# گفتگو برای خودت زندگی کن

کارشناس: علیرضا متولی

## اشاره

می‌گویند حرف، حرف می‌آورد. در گفت‌وگوی شماره قبل با دوستان نوجوان؛ فاطمه رنجیر، مریم محبی، ریحانه گودرزی و سمانه‌سادات صفوی حرف‌های خوبی درباره دغدغه‌ها و نگرانی‌های نوجوانان زده شد که به دلیل کمبود صفحات نتوانستیم همه را چاپ کنیم. حالا حرف‌های ناتمام جلسه قبل را ادامه می‌دهیم:

● همه می‌گویند برای رسیدن به اهدافمان باید تلاش کنیم. همین کافی است؟

نه، من با این حرف زیاد موافق نیستم. برای رسیدن به اهداف، غیر از تلاش به چیز مهم‌تری نیاز داریم. تعجب نکنید. گاهی ما به گفتن و شنیدن بعضی حرف‌ها عادت می‌کنیم و آن‌ها را درست می‌پنداریم. برای همین از خودمان می‌پرسیم، با این همه تلاش چرا نتیجه نمی‌گیریم؟ من راهی به شما نشان می‌دهم که با کمترین تلاش به

## اهدافتان

برسید

● این امکان ندارد؛ یعنی می‌گویید دست روی دست بگذاریم و همین‌طوری به اهدافمان برسیم؟

نه، من نگفتم دست روی دست بگذاریم.

شما می‌توانید پیاده به سفر بروید یا از ماشین و قطار و هواپیما استفاده کنید. اما اگر بتوانید، هواپیما را ترجیح می‌دهید. این‌طور نیست؟

● بله.

– گاهی تلاش زیاد برای رسیدن به اهداف مثل پیاده رفتن است و حاصل آن چیزی جز دیر رسیدن و خستگی نیست.

● خوب، پیشنهاد شما چیست؟

– به نظر من جادوی رسیدن به هدف‌ها، انگیزه است. وقتی برای رسیدن به هدفی انگیزه کافی داشته باشید، تلاش خودبه‌خود صورت می‌گیرد. انگیزه‌حالی روانی است که شما را تشویق می‌کند کاری کنید و به چیزی که دوست دارید برسید و از رسیدن خود لذت ببرید. تصور کنید: قرار است با بچه‌های مدرسه به یک اردوی تفریحی بروید. شما هم

به  
سختی کارها  
فکر نکنید، به نتایج  
رسیدن به اهداف  
فکر کنید

## علاقه

زیادی برای رفتن به این اردو دارید و برای‌تان خیلی مهم است. چون در یک محیط آزاد و صمیمی همراه دوستان خواهید بود. چنین فرصتی کم پیش می‌آید. بنابراین از چند روز قبل به آن فکر می‌کنید. لوازم مورد نیاز را فراهم می‌کنید. از شب قبل اضطراب زیادی دارید. دوست دارید عقربه‌های ساعت کمی بیشتر بچینند و زودتر صبح شود. سرانجام دو ساعت

قبل از ساعت حرکت بیدار می‌شوید و راه می‌افتید تا مبادا جا بمانید. چرا این اتفاق می‌افتد؟ چون شما برای رفتن به آن اردو (هدف) انگیزه کافی دارید. اگر چه تلاش‌هایی هم انجام می‌دهید اما این تلاش‌ها انگار خودبه‌خود انجام می‌شوند.

برای رسیدن به اهداف مهم زندگی‌تان هم باید انگیزه خود را بالا ببرید تا از قافله عقب نمانید. به سختی کارها فکر نکنید، به نتایج رسیدن به اهداف فکر کنید و آن را مرتب به خودتان یادآوری کنید.

برای مثال؛ فرض کنید می‌خواهید در درس هانمره عالی بگیرید. باید نتایج کسب آن نمره‌ها را در ذهن خود بزرگ کنید و تصمیم بگیرید هر طور شده این اتفاق در زندگی شما بیفتد. حتی ممکن است



انگیزه  
شما رقابت با بقیه  
هم کلاسی‌ها باشد. بگذارید آن‌ها  
تلاش خود را بکنند و شما فقط انگیزه‌تان  
را بالا ببرید. مطمئن باشید که شما  
موفق‌تر خواهید بود. چون آن‌ها پیاده  
سفر می‌کنند و شما با هواپیما.  
لطفاً اگر از این راه به نتایج خوبی رسیدید،  
آن را به دیگران هم یاد بدهید.

### ● حرف و نگاه مردم بر رفتار ما خیلی تأثیر دارد و آزار دهنده است.

- اگر این‌طور است، مطمئن باشید  
که انرژی زیادی را در زندگی هدر  
می‌دهید.

چند نکته هست که زندگی ما را تحت تأثیر  
قرار می‌دهند و مانع پیشرفت ما می‌شوند.  
اول: توجه به قضاوت دیگران. دوم: جوّ زندگی.  
سوم: عادت‌های فرهنگی نادرست.  
توجه به این‌ها تمرکز شما را به هم می‌زند.  
به جای این‌که تمرکزتان به زندگی  
خودتان باشد، به حرف دیگران تمرکز  
می‌کنید. و می‌خواهید طبق انتظار  
آن‌ها زندگی کنید، نه آن‌طور  
که خودتان دوست دارید. این‌ها  
مواعی هستند که شما را از  
زندگی درست دور می‌کنند.

راه‌حل این است که بفهمید مسئول  
زندگی شما، خودتان هستید. به جای  
این‌که دیگران شما را مورد دآوری قرار  
بدهند، شما باید خودتان را قضاوت کنید.  
البته باید به حرف دیگران گوش بدهید  
و اگر نکته مثبتی در آن‌ها هست، توجه  
کنید. اما آن‌طور که دیگران می‌خواهند  
زندگی نکنید. شما موظف هستید آن‌طور  
که خدا می‌گوید زندگی کنید.  
باید راه‌های گریز از دام‌ها را یاد بگیرید.  
البته حق ندارید برای این‌که می‌خواهید

خودتان  
باشید با دیگران جنگ کنید.  
باید حرف‌شان را گوش  
کنید و از آن‌ها به خاطر  
تذکر یا حرف‌شان  
تشکر کنید. سپس  
فکر کنید و راهی  
را انتخاب کنید که  
توانش را دارید یا  
مسئول آن هستید.

هرچند کار ساده‌ای نیست.  
شما می‌خواهید رشد کنید و  
انسان پاک و شریفی شوید.  
راهش همین است؛ مردم  
داری و انتخاب بهترین شیوه  
زندگی. خودسازی، اعتماد به نفس و  
رشد شخصیت در نتیجه مبارزه درست  
با همین دشواری‌ها به دست می‌آید.

مهم‌ترین نکته‌ای که باید در همه عمر  
در نظر بگیرید این است که مهم‌ترین  
فرد روی زمین خودتان

هستید. باید خودتان را  
از درون کشف کنید تا  
بتوانید خودتان باشید.

### ● چه کار سختی؟

بله. موافقم کار سختی  
است. اما برای این‌که  
بتوانید در آینده خوشبخت باشید، باید  
به خوشبختی فکر کنید. فکر کردن به  
خوشبختی، انگیزه شما را برای خوشبخت  
شدن بالا می‌برد.

لازم است یادآوری کنم که خدا و  
کمک‌های او را هرگز فراموش نکنید. او  
همیشه و همه جا در کنار شماست. اگر  
بخواهید درست زندگی کنید او راه‌های  
بهتری پیش پای‌تان می‌گذارد.

به گیاهان نگاه کنید. هر جا که آن‌ها را

بگذارید،

روی‌شان را به سمت نور  
برمی‌گردانند. این درس مهمی برای  
همه ماست. اگر نور زندگی خود را  
بشناسیم و بدانیم آن نور است که ما را  
به سعادت می‌رساند، هرگز از آن رو بر  
نمی‌گردانیم.

خداوند نور آسمان‌ها و زمین است و ما  
به این نور نیازمندیم. سعادت ما در این  
است که همیشه روی‌مان را به سوی این  
نور بگیریم.

### ● نمی‌خواهید کمی بیشتر توضیح بدهید؟

من صدف‌هایی را به شما نشان دادم که  
معلم‌هایم به من نشان داده‌اند. اگر انگیزه  
کافی برای به دست آوردن مرواریدهای  
داخل این صدف‌ها داشته باشید، اگر  
این حرف‌ها به دردتان می‌خورد، به کار  
بستن آن‌ها و کشف مرواریدها به عهده  
خودتان است. بسم‌الله بگویید و بروید به  
سمت کشف خودتان. شما مرواریدهای  
درخشانی درون خود دارید.

جادوی  
رسیدن به  
هدف‌ها  
انگیزه است